
— — — — —

Meine Tipps für deine Reiseapotheke

ALS UNTERSTÜTZUNG
FÜR DICH UND DEINE LIEBSTEN.

aromacoach.academy





LAVENDEL

DER RUHEPOL

Ein sanfter Begleiter für Körper,
Geist und Seele.



BERUHIGEND

Wirkt ausgleichend auf Körper und Geist –
ideal bei Stress, Unruhe und innerer Anspannung.



BEI FLUGANGST

Hilft, Nervosität zu lindern und entspannt
auf Reisen – im Flugzeug, Auto oder Zug.



SONNENBRANDÖL

Unterstützt gereizte Haut, fördert die
Regeneration und wirkt kühlend.



AFTER SUN

Beruhigt die Haut nach dem Sonnenbad
und spendet wohltuende Pflege.



aromacoach-academy





WEIHRAUCH

ZENTRIERUNG & BERUHIGUNG

Ein wertvoller Begleiter für Körper,
Geist und Haut – in jeder Lebenslage.



ZENTRIEREND

Hilft, im Moment anzukommen und
innere Balance zu finden.



BERUHIGEND

Wirkt beruhigend und unterstützend –
bei innerer Unruhe und Hautthemen.



FÜR NERVEN & HAUT

Unterstützt die Regeneration der Haut
und pflegt bei Irritationen.



WOHLTUEND FÜR DIE ATMUNG

Gerade auf Reisen eine schöne Unterstützung,
wenn trockene Luft, Klimaanlage oder
erste Erkältungsanzeichen auftauchen.
Super kombinierbar mit Eukalyptus und Orange.



aromacoach-academy





TEEBAUMÖL

REINIGUNG & SCHUTZ

Ein kraftvoller Begleiter für Haut,
Hygiene und Wohlbefinden – auf jeder Reise.



REINIGEND & KLÄREND

Unterstützt die Hautreinigung und hilft,
Unreinheiten sanft zu klären.



SCHÜTZEND

Hilft, Haut und Umgebung zu schützen –
ideal auf Reisen und unterwegs.



PRAKTISCH IN DER REISEAPOTHEKE

Vielseitig einsetzbar – bei kleinen Hautproblemen,
nach Insektenstichen oder für die tägliche Hygiene.



KLÄREND & FRISCH

Schenkt ein Gefühl von Frische und Reinheit –
für Körper, Geist und Raum.



aromacoach-academy



BGR



EUKALYPTUS

DURCHATMEN & KLARHEIT

Ein wohltuender Begleiter für freie Atemmomente – besonders unterwegs und auf Reisen.



WOHLTUEND FÜR DIE ATMUNG

Gerade bei trockener Luft, Klimaanlage oder ersten Erkältungsanzeichen eine schöne Unterstützung.



KLÄREND & FRISCH

Sorgt für ein Gefühl von Frische und Weite – im Raum und im Kopf.



BELEBEND

Kann helfen, Müdigkeit und schwere Reisegefühle etwas aufzulockern.



PERFEKT KOMBINIERBAR

Zusammen mit Orange und Weihrauch eine wunderbare Synergie für die Atemwege.





PFEFFERMINZE

FRISCHE & ENTSPANNUNG

Ein erfrischender Begleiter für Reisen, lange Autofahrten und alles, was unterwegs manchmal zu viel wird.



BEI REISEÜBELKEIT

Besonders angenehm im Riechstift oder unterwegs im Auto, Flugzeug oder Bus.



WOHLTUEND FÜR DEN MAGEN

Gerade nach schwerem Essen, fremden Gewürzen oder dem vielleicht etwas zu großen Urlaubsbuffet.



KLÄREND & ERFRISCHEND

Sorgt für einen klaren Kopf und kann bei Müdigkeit oder schweren Reisegefühlen unterstützen.



ENTSPANNEND FÜR KOPF & NACKEN

Beliebt bei Verspannungen, schweren Beinen oder langen Reisetagen.



aromacoach-academy



BGR

ZITRONE

FRISCHE & KLARHEIT

Ein wunderbar frischer Begleiter für Reisen, schwere Tage und alles, was neue Leichtigkeit braucht.



ERFRISCHEND & KLÄREND

Sorgt für frische Raumluf, einen klaren Kopf und neue Energie unterwegs.



BEI REISEÜBELKEIT

Gerade für kleinere Kinder oft angenehmer als Pfefferminze – wunderbar im Riechstift oder unterwegs im Auto.



ACHTUNG BEI SONNE

Zitrone kann **photosensitiv** wirken. Nach dem Auftragen direkte Sonne auf der Haut meiden.



NICHT ZU SPÄT AM ABEND

Gerade bei kleinen Kindern eher tagsüber verwenden, da der frische Duft aktivierend wirken kann.



TOLLE KOMBINATION MIT LAVENDEL

Besonders beliebt für kühlende Wadenwickel, wenn Fieber auftritt.



GUT ZU WISSEN

Zitrone ist ein wunderbares Öl für den Alltag und auf Reisen. Es bringt Leichtigkeit, Frische und neue Energie – für Körper, Geist und Seele.





ORANGE

FREUDE & LEICHTIGKEIT

Ein sonniger Begleiter für Körper,
Geist und Stimmung – auf jeder Reise.



STIMMUNGSHEBEND

Bringt Leichtigkeit, Freude und positive
Energie – überall und jederzeit.



AUSGLEICHEND FÜR GROSS & KLEIN

Hilft, emotionale Balance zu finden –
ideal bei Unruhe, Reizbarkeit oder
wenn die Laune mal im Keller ist.



WOHLTUEND FÜR DIE ATMUNG

Unterstützt die Atemwege und ist ein
treuer Begleiter in der Erkältungszeit.
*In Kombi mit Weihrauch, gerade für
Kinder eine wunderbare
Atemwegskombination.*



VERDAUUNGSFÖRDERND

Unterstützt die Verdauung und hilft
bei Völlegefühl und Blähungen.



ACHTUNG – PHOTSENSITIV

Bei topischer Anwendung kann Orange
photosensitiv wirken. Nach dem Auftragen
direkte Sonne auf der Haut meiden.



GUT ZU WISSEN

Orange ist ein wunderbares Öl für
den Alltag und auf Reisen. Es bringt
Leichtigkeit, Freude und sonnige Energie –
für Körper, Geist und Seele.



♡

OREGANO

SCHUTZ & STÄRKE

Ein kraftvolles Öl für unterwegs – besonders dann, wenn der Körper auf Reisen zusätzliche Unterstützung braucht.



STARK & KLÄREND

Oregano gehört zu den intensivsten ätherischen Ölen und wird besonders in der Erkältungszeit geschätzt.



NICHT FÜR JEDEN GEEIGNET

Ein sogenannt „heißes Öl“ – immer stark verdünnen und sensibel anwenden.



AUF REISEN BELIEBT

Gerade bei ersten Erkältungsanzeichen oder wenn das Immunsystem unterwegs gefordert ist.



FÜR KINDER EHER NICHT

Bei kleinen Kindern würde ich persönlich auf mildere Alternativen setzen.



aromacoach-academy



BGR



HELICHRYSUM

TROST & REGENERATION



Ein kostbares Öl für die besonderen Momente – wenn Körper und Seele Unterstützung und liebevolle Pflege brauchen.



BERUHIGEND & TRÖSTEND

Unterstützt bei emotionaler Belastung und schenkt Geborgenheit.



HAUTFREUND & REGENERIEREND

Fördert die Regeneration der Haut und unterstützt sie bei kleinen Irritationen.



AUF REISEN EIN WOHLTUER

Ein treuer Begleiter in der Reiseapotheke für die ganze Familie.



FÜR KINDER & SENSIBLE HAUT

Sanft und gut verträglich – auch für Kinder und sensible Hauttypen.



DAS BLUTERGUSSWUNDER

Auch bekannt als „Arnica unter den Ölen“ – ideal bei blauen Flecken, nach Stößen und Schnittverletzungen.





ZITRONELLA

SCHUTZ & FRISCHE



Ein erfrischendes Öl für unterwegs –
besonders dann, wenn wir uns mehr
Schutz und Leichtigkeit wünschen.



NATÜRLICHER SCHUTZ

Zitronella wird traditionell verwendet,
um Insekten fernzuhalten und sorgt
für ein frisches Gefühl.



ERFRISCHEND & KLÄREND

Der frische, zitrusartige Duft bringt
Leichtigkeit und klare Gedanken –
ideal für unterwegs.



PRAKTISCH FÜR REISEN

Ein treuer Begleiter in der
Reiseapotheke.



aromacoach-academy



BGR



COPAIBA

RUHE & ENTSPANNUNG



Ein sanfter Begleiter für Körper und Nervensystem – besonders dann, wenn unterwegs alles etwas zu viel wird.



BERUHIGEND & AUSGLEICHEND

Kann helfen, innere Unruhe und Anspannung sanft auszugleichen.



WOHLTUEND BEI SCHMERZEN

Beliebt bei Muskelverspannungen, Gelenkthemen oder schweren Reisetagen.



SANFTE UNTERSTÜTZUNG

Wird oft als das „sanfte Kortison unter den Ölen“ bezeichnet.



WUNDERBAR FÜR ABENDE

Besonders schön zum Runterkommen nach langen Fahrten, vielen Eindrücken oder unruhigen Nächten.



REISE ZU DIR SELBST



BGR

YLANG YLANG

SINNLICH & LEICHT

Ein sinnlicher Duft, der das Herz berührt, Freude schenkt und die Leichtigkeit des Lebens weckt – für Momente, in denen du dich selbst spüren und genießen darfst.



SINNLICH & HERZÖFFNEND

Berührt die Sinne, öffnet das Herz und schenkt ein Gefühl von Liebe und Verbundenheit.



SPIELERISCH & LEICHT

Weckt das innere Kind, bringt Lebensfreude zurück und lädt dich ein, das Leben zu genießen.



WUNDERBAR FÜR ABENDE

Schafft eine warme, geborgene Atmosphäre und begleitet dich sanft in die Entspannung.



Für dich.
Fürs Leben.
♡

MISCHUNGEN

DIE KRAFT DER SYNERGIE



Es kann unglaublich praktisch sein, sich unterstützende Mischungen bereits vorab als Roll-on oder kleine Reisebegleiter vorzubereiten.



Viele Anbieter bieten bereits fertige Mischungen an – oft abgestimmt auf **Atemwege**, **Verdauung**, **Entspannung** oder **Muskelthemen**.



Und das hier ist natürlich nur ein kleiner Auszug dessen, was mit ätherischen Ölen möglich ist.

*Speichern • Teilen •
Für deine nächste Reise merken*



*Kleine Begleiter,
für Unterstützung* BGR